

## Resilienz Kurztraining

**Du bist erschöpft und brauchst eine Auszeit -  
aber wie? Dein Alltag geht schließlich weiter und du hast  
eh schon kaum Zeit? Jetzt noch etwas Neues anfangen?  
Dafür ist deine Kapazitätsgrenze schon längst erreicht!**



Vielleicht hast du zu viele anstehende Ideen, Wünsche, Ziele, – immer war etwas anderes wichtiger!  
Also hast du vernünftig reagiert, funktioniert und .... verschoben auf später!  
Geht natürlich, doch Achtung: dieses Verhalten kann chronisch krank machen!!

### Resilienz und Aktiv-Ressourcentraining an der frischen Luft!

**Kraft tanken, zur Ruhe kommen, sich selbst sortieren oder gute Gespräche führen oder  
auch einfach still sein (und ins Feuer schauen, eigene Notizen machen, strukturieren).  
Im geschützten Raum und gleichzeitig draußen an der frischen Luft,... überdacht und mit  
einem Heißgetränk in der Hand, Wohlfühlcharakter und Entspannung inkl.!**

Schließlich braucht jede Veränderungen auch einen neuen veränderten Rahmen – und... neue  
Kraftquellen! Sonst wäre es keine Veränderung – eher ein kurzes Strohfeuerchen, oder?  
Lass´ uns gemeinsam schauen, was dich motiviert und wo du dich lebendig fühlst.  
Und bist du dabei? Ich bin auf jeden Fall da und freue mich auf die Gespräche.

**Aus dem Inhalt** Coachinginput und Metapher Arbeit, finden und anknüpfen von  
Ressourcen, Entspannungs- und Gelassenheitsübungen, Raum und Zeit für  
individuelle Veränderungsprozesse

#### Termine Winterhalbjahr 2023/24:

04. Dezember (Mo.) 18-19:30 Uhr  
17. Januar (Mi.) 19-20:30 Uhr  
22. Februar (Do.) 20-21:30 Uhr

**Wo: Im 1.200qm großen Naturgarten der GenussScheune  
(Reichelsheim, Wetterau)**

**Wer:** Alltagsüberforderte, Veränderungsinteressierte, mutige  
Neuanfänger, Soft skills Vertiefer, Erschöpfte, Gedanken  
Karusellreher,...

#### Dein Beitrag: 55,- Euro pro Einheit/Person

(kann als persönliche Weiterbildung bzw. Primärprävention/Entspannung beim Arbeitgeber gegeben falls  
eingereicht werden)



Die Reservierungen werden nach dem Eingang bearbeitet.  
Anschließend versenden wir eine Antwortmail per PDF.

[www.Zukunfts-Sinn.de](http://www.Zukunfts-Sinn.de)

[Wendepunkt@Zukunfts-Sinn.de](mailto:Wendepunkt@Zukunfts-Sinn.de)